



Glaubenssätze überprüfen

1. Wählen Sie aus der Liste der häufigen Borderline-Grundannahmen und Glaubenssätze (AB Selbstwert 12) diejenigen aus, die auf Sie zutreffen, bzw. formulieren Sie diese genauer.
2. Formulieren Sie jeweils eine Alternative.
3. Überlegen Sie, welche Fakten für die alten und welche Fakten für die neuen Glaubenssätze sprechen.
4. Überprüfen Sie diese Fakten im Alltag.

Beispiel:

1. **Alter Glaubenssatz:**
„Ich kann alleine nicht überleben.“ Trifft auf mich zu (0–100%) _____
2. **Alternative:**
„Manchmal ist es angenehmer, alleine zu sein.“
- 3.a **Was spricht für den alten Glaubenssatz?**
„Bisher bekomme ich immer Panik, wenn ich daran denke, dass ich von ... verlassen werde.“
- 3.b **Was spricht für die Alternative?**
„Wenn ich ein gutes Buch lese, fühlt es sich für mich gut an, nicht gestört zu werden.“
„Es tut gut, alleine einen Spaziergang zu machen und die Natur zu betrachten.“
4. **Wie können Sie die Fakten überprüfen?**
„Ich versuche, jeden Tag mal eine Stunde ganz bewusst alleine zu sein und mit niemandem zu kommunizieren.“

1. **Alter Glaubenssatz:**
_____ Trifft auf mich zu (0–100%) _____
2. **Alternative:**

- 3.a **Was spricht für den alten Glaubenssatz?**

- 3.b **Was spricht für die Alternative?**

4. **Wie können Sie die Fakten überprüfen?**
